Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Pasłęk

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-04-02	**Dieta: PASŁĘK - 1 PODSTAWOWA**	
Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (***GLU, MLE***), bułka grahamka 70 g (***GLU***), Chleb razowy 50 g (***GLU***), masło 15g 1 szt (***MLE***), pasta z twarogu i makreli 60 g (***RYB, MLE***), Polędwica sopocka 30 g , Ogórek kiszony 50 g , Pomidorki koktajlowe 30 g , Kawa z mlekiem 250 ml (***GLU, MLE***),	Fasolowa 400 ml (***GLU, SEL***), filet drob smażony 100 g (***GLU, JAJ***), surówka wiosenna 150 g , Ziemniaki 150 g , Kompot z owoców mieszanych z cukrem 250 ml , Pomarańcza 150 g ,	Chleb razowy 100 g (***GLU***), Masło 15 g 1 szt (***MLE***), Ser tostowy 60 g (***MLE***), Szynka z piersi indyka 30 g (***GLU***), Jabłko 150 g , herbata z cukrem 250 ml ,
Wartości odżywcze: Energia : 2282.02 kcal; Białko ogółem: 117.71 g; Tłuszcz: 59.92 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 16.33 g; Cholesterol: 364.69 mg; Węglowodany ogółem: 292.47 g; Cukry proste: 35.34 g; Sód: 1044.73 mg; Błonnik pokarmowy: 34.15 g;		
wtorek 2024-04-02	**Dieta: PASŁĘK - 2 ŁATWOSTRAWNA**	
Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (***GLU, MLE***), chleb baltonowski 100 g (***GLU***), masło 15g 1 szt (***MLE***), Twaróg z jogurtem 60 g (***MLE***), Polędwica sopocka 30 g , Mus z jabłka bez cukru 80 g , Kawa z mlekiem 250 ml (***GLU, MLE***),	Koperkowa z ryżem 400 ml (***SEL***), filet drob got. 90 g (***GLU***), marchew oprószana 150 g (***GLU***), Ziemniaki 150 g , Sos jarzynowy 100 ml (***GLU, SEL***), Kompot z owoców mieszanych z cukrem 250 ml , Jogurt naturalny 100g 1 szt (***MLE***),	chleb baltonowski 100 g (***GLU***), Masło 15 g 1 szt (***MLE***), Szynka z piersi indyka 60 g (***GLU***), miód 25 g , sałatka z selera i jabłka 80 g (***SEL***), herbata z cukrem 250 ml ,
Wartości odżywcze: Energia : 2216.09 kcal; Białko ogółem: 117.72 g; Tłuszcz: 44.60 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 13.17 g; Cholesterol: 382.59 mg; Węglowodany ogółem: 328.17 g; Cukry proste: 37.72 g; Sód: 1596.48 mg; Błonnik pokarmowy: 32.62 g;		
wtorek 2024-04-02	**Dieta: PASŁĘK - 3 NISKOTŁUSZCZOWA**	
Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (***GLU, MLE***), chleb baltonowski 100 g (***GLU***), Masło 10g 1 szt (***MLE***), Twaróg z jogurtem 60 g (***MLE***), Polędwica sopocka 30 g , Mus z jabłka bez cukru 80 g , Kawa z mlekiem 250 ml (***GLU, MLE***),	Koperkowa z ryżem 400 ml (***SEL***), Filet drobiowy gotowany 90 g (***GLU***), marchew oprószana 150 g (***GLU***), Ziemniaki 150 g , Sos jarzynowy 100 ml (***GLU, SEL***), Kompot z owoców mieszanych 250 ml , Jogurt naturalny 100g 1 szt (***MLE***),	chleb baltonowski 100 g (***GLU***), masło 15g 1 szt (***MLE***), Szynka z piersi indyka 60 g (***GLU***), miód 25 g , sałatka z selera i jabłka 80 g (***SEL***), herbata z cukrem 250 ml ,
Wartości odżywcze: Energia : 2169.26 kcal; Białko ogółem: 114.23 g; Tłuszcz: 37.57 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 14.34 g; Cholesterol: 389.09 mg; Węglowodany ogółem: 314.59 g; Cukry proste: 37.42 g; Sód: 1856.09 mg; Błonnik pokarmowy: 31.42 g;		
wtorek 2024-04-02	**Dieta: PASŁĘK - 4 ŁATWOSTRAWNA MIELONA**	
Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (***GLU, MLE***), chleb pszenny 100 g (***GLU***), masło 15g 1 szt (***MLE***), Twaróg z jogurtem 60 g (***MLE***), Polędwica sopocka 30 g , Mus z jabłka bez cukru 80 g , Kawa z mlekiem 250 ml (***GLU, MLE***),	Koperkowa z ryżem 400 ml (***SEL***), Potrawka drobiowa z piersi 150 g (***GLU, SEL***), marchew oprószana 150 g (***GLU***), Ziemniaki 150 g , Kompot z owoców mieszanych 250 ml , Jogurt naturalny 100g 1 szt (***MLE***),	chleb pszenny 100 g (***GLU***), Masło 15 g 1 szt (***MLE***), Szynka z piersi indyka 60 g (***GLU***), miód 25 g , sałatka z selera i jabłka 80 g (***SEL***), herbata z cukrem 250 ml ,
Wartości odżywcze: Energia : 2076.79 kcal; Białko ogółem: 106.63 g; Tłuszcz: 44.97 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 11.27 g; Cholesterol: 321.50 mg; Węglowodany ogółem: 319.31 g; Cukry proste: 38.35 g; Sód: 1312.41 mg; Błonnik pokarmowy: 31.37 g;		
wtorek 2024-04-02	**Dieta: PASŁĘK - 6 CUKRZYCOWA**	
Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (***GLU, MLE***), Bułka grahamka 70 g (***GLU***), Chleb razowy 30 g (***GLU***), masło 15g 1 szt (***MLE***), Twaróg z jogurtem 60 g (***MLE***), Polędwica sopocka 30 g , Ogórek kiszony 50 g , Pomidorki koktajlowe 30 g , Kawa z mlekiem bez cukru 250 ml (***GLU, MLE***), **II Śniadanie:** brokuł gotowany z ziołami i słonecznikiem 200 g (***GLU, MLE, ORZ***),	Koperkowa z ryżem 400 ml (***SEL***), filet drob got. 90 g (***GLU***), surówka wiosenna 150 g , Ziemniaki 150 g , Sos jarzynowy 100 ml (***GLU, SEL***), kompot z owoców mieszanych bez cukru 250 ml , **Podwieczorek:** Jogurt naturalny 100g 1 szt (***MLE***),	Chleb razowy 100 g (***GLU***), Masło 15 g 1 szt (***MLE***), Ser tostowy 60 g (***MLE***), Szynka z piersi indyka 30 g (***GLU***), Jabłko 150 g , Herbata bez cukru 250 ml ,
Wartości odżywcze: Energia : 2380.11 kcal; Białko ogółem: 117.31 g; Tłuszcz: 59.21 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 20.54 g; Cholesterol: 404.53 mg; Węglowodany ogółem: 270.80 g; Cukry proste: 8.87 g; Sód: 1270.47 mg; Błonnik pokarmowy: 35.14 g;		

Własność Rebus Sp. z o. o.. Wszelkie prawa zastrzeżone